

2020・2・7 沖縄 春季キャンプ 第2クール 1日目 投手23名

投手													1日キャプテン									
小野	高橋	浜地	藤浪	岩貞	守屋	青柳	馬場	谷川	秋山	望月	横山	飯田	岩崎	能見	西田	中川	藤川	エドワーズ	ガンケル	スアレ	ガルシア	伊藤和
28	29	36	19	17	43	50	18	34	46	61	115	56	67	14	16	20	22	42	49	75	77	92
W-U P													(MG)									
CB (MG) サイドゴロ補			(サブG移動) CB																			
ケースノック			投内連係 (サブA)										投内連係 (サブB)									
P回り																						
投手コンディショニング ・体幹 : Cパターン ・肩 : C2+Bブレイド30秒/3種 ・ドリル: Wレッグバウンディング																						
ランチ																						
打撃練習: Tee/バント/バスター																						
強化ランニング ① 90mx5本x3セット(60秒/セット間4分) ② 60m/40mx各7本 ③ 30/20/10mシャトルx6本x2セット(90秒/5分) ④ 50m/30m/10mx各7本 ⑤ 300m快調走x10本																						
個別/課題練習																						
WT ストレッチ																						

10:00

2020・2・7 沖縄 春季キャンプ 第2クール 1日目 野手21名

野手															1日キャプテン																																			
糸井	福留	マルテ	ポルテ	サンズ	坂本	梅野	原口	片山	近本	高山	江越	島田	上本	北條	大山	植山	木浪	熊谷	糸原	陽川																														
7	8	31	41	52	12	44	94	95	5	9	25	53	00	2	3	62	0	4	33	55																														
10:00																																																		
W-UP / スパイク走															(MG)																																			
ベースランニング(スチール)																																																		
CB																																																		
シートノック																																																		
ケースノック(6イニング)																																																		
<table border="1" style="width:100%; text-align:center;"> <tr> <td>先守</td><td>44</td><td>95</td><td></td><td>33</td><td>2</td><td>62</td><td>55</td><td>4</td><td>53</td> </tr> <tr> <td></td><td>②</td><td></td><td>③</td><td>④</td><td>⑤</td><td>⑥</td><td>⑦</td><td>⑧</td><td>⑨</td> </tr> <tr> <td>後守</td><td>12</td><td>94</td><td></td><td>00</td><td>3</td><td>0</td><td>9</td><td>5</td><td>25</td> </tr> </table>																					先守	44	95		33	2	62	55	4	53		②		③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	後守	12	94		00	3	0	9	5	25
先守	44	95		33	2	62	55	4	53																																									
	②		③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨																																									
後守	12	94		00	3	0	9	5	25																																									
ランチ特打					ランチ																																													
個別練習					BT回り																																													
					守備練習 (コーチ指示)								BT/走塁																																					
					BT/走塁								守備練習 (サブG)																																					
野手コンディショニング：トレーニング サーキット																																																		
個別練習																																																		
打撃 (MG)					捕手					内野					外野																																			
上本					陽川					近本					木浪																																			
糸井					熊谷					島田					陽川																																			
コーチ指示					コーチ指示					コーチ指示																																								
WT ストレッチ																																																		